

Guía para actuar ante la Violencia de Género



Seseña
Ayuntamiento

La Violencia de Género, en cualquiera de sus manifestaciones constituye una grave y dramática expresión de las desigualdades entre mujeres y hombres que siguen existiendo en todo el mundo, también en nuestra sociedad.

El Ayuntamiento de Seseña, está comprometido en la lucha contra la Violencia de Género y en promover tantas actuaciones como sean necesarias para conseguir erradicar actitudes y comportamientos machistas, para avanzar en el camino hacia una sociedad sin violencia, más justa e igualitaria, entre mujeres y hombres.



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

“Todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

(Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. ONU 1993)



¿CÓMO SE PUEDE MANIFESTAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

VIOLENCIA FÍSICA

Cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño: golpes, quemaduras, pellizcos, tirones de pelo, picadas, empujones, lanzamiento de objetos, uso de armas, intentos de estrangulamiento, intentos de asesinato, intentos de provocar abortos...

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Acciones intencionadas que conllevan un daño o riesgo para la integridad psíquica y emocional de la víctima, así como contra su dignidad como persona.

Se manifiesta de múltiples formas:

Insultos, humillaciones, vejaciones, chantajes, amenazas etc que son expresadas abierta o sutilmente.

Maltrato ambiental

Cualquier acto que produzca un daño en el entorno de la víctima (rotura de objetos personales, animales de compañía...)

Acoso Telefónico

Abuso Emocional - Gaslighting

Intentar confundir a la víctima manejando la información, de manera que llegue a dudar de su propia percepción de las cosas, acciones o pensamientos, e incluso plantearse la propia cordura

Aislamiento y Control Social

Dificultar o impedir que la víctima pueda realizar libremente sus actividades. Incluye los celos, los obstáculos para hacer una vida normal, la vigilancia de la correspondencia, de las llamadas telefónicas, de las salidas y entradas, de las compañías, sabotea las reuniones familiares o con amistades, de las conversaciones, el control de horarios, de forma de vestir o de amistades.

Este tipo de violencia no deja huella física, pero si produce un deterioro profundo en la persona que lo sufre.

VIOLENCIA ECONÓMICA

Implica el control de los recursos económicos (bienes comunes y dinero) por parte del hombre, excluyendo a la mujer de su manejo y toma de decisiones. La víctima, que en estas situaciones carece de libertad para manejar el presupuesto familiar y para tomar decisiones sobre los gastos, se ve obligada a justificar constantemente lo que ha hecho y dónde ha gastado el dinero.

VIOLENCIA SEXUAL

Acciones que obliguen a una persona a mantener relaciones sexuales o cualquier práctica sexual no consentida (por intimidación, coacción, chantaje o amenaza u otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal). Se puede dar tanto dentro como fuera de las relaciones de pareja.

Abuso

Cualquier contacto sexual sin consentimiento y sin que medie violencia y/o intimidación, por ejemplo, valiéndose del cariño o confianza

Agresión

Cualquier forma de contacto físico con o sin acceso carnal, con violencia y sin consentimiento. Existe una diferencia entre abuso y agresión sexual, en el abuso no existe violencia o intimidación.

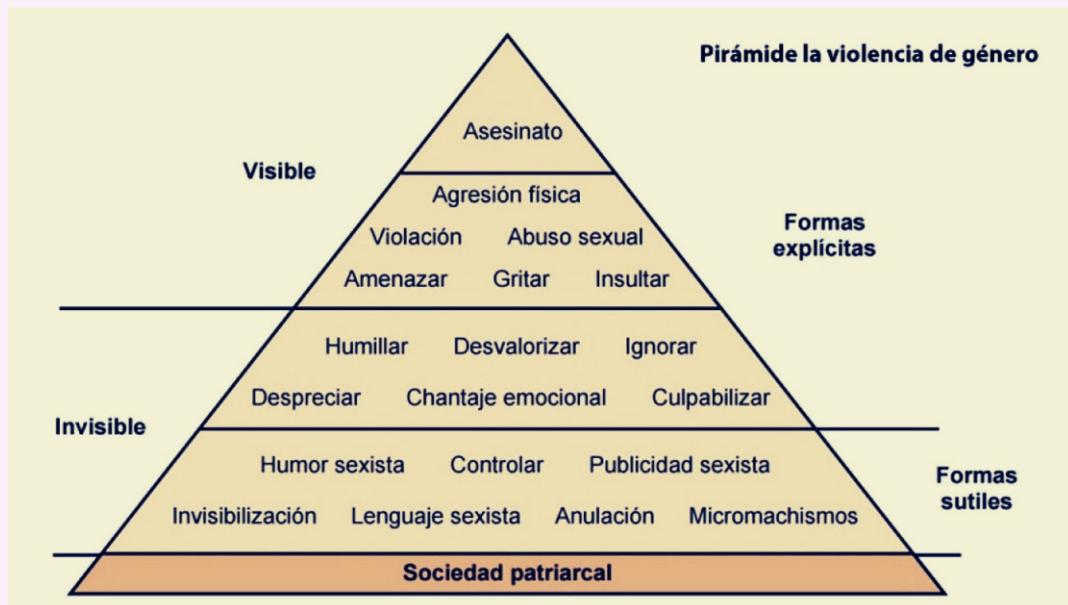


CIBERVIOLENCIAS

Uso y difusión de información, real o ficticia, con ánimo de dañar o difamar a través de las nuevas tecnologías.

Se puede manifestar a través de la creación de perfiles falsos, amenazas de envío o publicación de imágenes de contenido sexual o cualquier información que dañe tu imagen, usurpación de la identidad...

PIRAMIDE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



ESTÁS VIVIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO SI TU PAREJA, MARIDO, EX PAREJA:

	SI	NO	AVECES
Controla habitualmente mi tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es celoso y posesivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controla mi móvil y/o redes sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me acusa de ser infiel y coquetear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me desanima constantemente a salir o mantener relaciones con las amistades o familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No quiere que estudie y/o trabaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controla mis gastos y me obliga a rendir cuentas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me humilla frente a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rompe y destruye objetos de valor sentimental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me amenaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me agrede	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me fuerza a mantener relaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agrede a los animales de compañía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me desautoriza delante de las hijas e hijos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compete con los hijos e hijas por mi atención	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SI HAS CONTESTADO **"SÍ"** EN ALGUNO DE LOS ÍTEMS, PONTE EN CONTACTO CON EL CENTRO DE LA MUJER Y TE ORIENTAREMOS.

CICLO DE LA VIOLENCIA

El ciclo de la violencia explica porque a veces el hombre se comporta de manera agresiva y otras veces se arrepiente pidiendo disculpas.

Fase de Acumulación de Tensión

Hace referencia a episodios, conflictivos aislados o pequeños que van progresivamente aumentando la tensión.

La violencia no se expresa de forma directa. Son reacciones agresivas ante cualquier incomodidad, tales como miradas agresivas, tono de voz irritado y silencios. Cambios repentinos e imprevistos en su estado de ánimo.

Comienzas a adaptar tu comportamiento para rebajar la tensión y evitar el conflicto.

Fase de Explosión o Agresión

Esta fase supone una descarga de la tensión acumulada por los episodios anteriores. Se puede manifestar con agresiones de todo tipo, no solo física, también psíquica y/o sexual. Sientes que no tienes ningún control sobre la situación y puedes no ser capaz de reaccionar, te centras en protegerte.

Fase de Luna de Miel

El agresor muestra su arrepentimiento, para ello utiliza estrategias de manipulación afectiva, como hacer regalos, promesas de cambio y mostrarse amable y cariñoso. Justifica su conducta porque estaba pasando un mal momento, por problemas laborales, por estrés, porque había bebido o consumido... o lo que es más habitual “porque tú le has provocado” Una vez que el agresor vuelve a recuperar a la víctima, la fase de tensión no tarda mucho en aparecer reanudándose de nuevo el ciclo de la violencia.

Este ciclo se repite a lo largo del tiempo, la fase de arrepentimiento tiende a desaparecer, y las fases de acumulación de tensión y agresión se vuelven más frecuentes e intensas.



¿CÓMO SE COMPORTA UN MALTRATADOR?

Para conseguir dominar la relación puede utilizar cualquiera de estos comportamientos:

- Te responsabiliza de la agresión haciéndote sentir culpable cuando afirma que mientes, que estás loca o que le provocas.
- Explica su comportamiento de forma que parezca que está bien lo que hizo porque no le quedaba otra opción y sea admitido por el entorno.
- Quita importancia a la agresión: “no te pegué, solo te empuje”.
- Justifica su comportamiento con la falta de trabajo, los problemas económicos, el alcohol... Él nunca se siente responsable.
- Asegura que no recuerda lo que paso, que no sabía lo que hacia, que no fue como cuentas, que exageras...



¿CÓMO LES AFECTA ESTA SITUACIÓN A MIS HIJAS E HIJOS?

Piensas que la separación de tu pareja producirá más daño a tus hijas e hijos que aguantar en la relación, pero cuando existen situaciones de violencia de género, terminar con ellas va a favorecer su desarrollo y estabilidad emocional.

Como consecuencia de vivir estas situaciones, tus hijas e hijos pueden manifestar su malestar de distintas formas: cambios en su conducta, pelearse con sus compañeros/as, bajar el rendimiento en clase, estar tristes, dormir mal, tener comportamientos más infantiles, querer protegerte o imitar las conductas violentas que han visto...

¿PUEDO SALIR DE ESTA SITUACIÓN?

Confía en tu capacidad y recursos personales ¡TÚ PUEDES!

No tengas miedo a hablar, cuenta lo que te pasa.

Tú no has hecho nada mal.

Busca la ayuda necesaria para ti y tus hijos/as, existen recursos para ello.

¡TE PODEMOS AYUDAR!



¿QUÉ HACER ANTE UNA AGRESIÓN?

Desde el momento en que tomas conciencia, estas en el camino de tu recuperación y de tomar las riendas de tu vida.

- Habla con alguien con quien te sientas cómoda y creas que te puede entender.
- Acude al Centro de la Mujer más cercano. Allí encontrarás profesionales que te pueden asesorar y dar una orientación jurídica, psicológica, social y laboral.
- Si has sufrido una agresión y tienes una lesión o daño, acude a tu Centro de Salud o a un servicio de urgencias para que te den un parte de lesiones. Di que te duele y quien te lo ha hecho. Habla sin reparo de la situación vivida. Sabrán cómo atenderte.
- En caso de haber sufrido una Agresión Sexual es importante que no te apees para conservar cualquier tipo de prueba. Acude lo antes posible al Centro de Salud.
- Si tienes que marcharte de casa procura recoger documentación y objetos importantes: DNI / NIE , Tarjetas Sanitarias, Libro de Familia, Tarjetas bancarias, un juego de llaves del domicilio y del coche, ropa y medicamentos necesarios, etc.
- Si decides denunciar acude a la Policía Local o Guardia Civil más próxima donde orientarán sobre el procedimiento indicándote que tienes derecho a solicitar Justicia Gratuita y/o Orden de Protección.

¿QUÉ ES UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

Es un instrumento legal, sencillo y rápido pensado para protegerte tanto a ti como a tus hijas e hijos del agresor.

En la Orden de Protección pueden adaptarse las siguientes medidas:

- Medidas penales: prohibición de aproximación y comunicación, del uso y tenencia de armas.
- Medidas civiles: atribución del uso y disfrute de la vivienda, régimen de custodia y/o visitas de los menores y pensión alimenticia.
- Medidas Sociales: como alojamiento de emergencia, prestaciones económicas...

Derechos de las Mujeres

Víctimas de Violencia de Género

- **Ser informada y asesorada.**
- **Recibir Asistencia Social Integral.**
- **Disponer de Asistencia Jurídica Gratuita.**
- **Escolarización Inmediata de hij@s ante un cambio de domicilio.**
- **Derecho de la Autorización de Residencia y Trabajo Temporal por circunstancias excepcionales.**
- **Derecho a la Autorización de residencia y trabajo independiente de las mujeres extranjeras reagrupadas con su cónyuge.**

En el Ámbito Laboral:

- **Reducción o Reordenación del Tiempo de Trabajo.**
- **Movilidad Geográfica.**
- **Cambio de Centro de Trabajo.**
- **Suspensión de la Relación Laboral con Reserva de Puesto de Trabajo.**
- **La Extinción del Contrato con Derecho a Situación Legal de Desempleo.**
- **Reducciones en la cuota del Régimen de Autónomas.**



¿DONDE ME PUEDEN AYUDAR?



CENTRO DE LA MUJER DE SESEÑA

El Centro de la Mujer de Seseña cuenta con un equipo interdisciplinar que facilita orientación y asesoramiento en materia jurídica, psicológica, empleo, empresas, recursos sociales y promoción social, realizando proyectos y actividades que permitan la plena incorporación de la mujer en la vida social, superando desigualdades y cualquier tipo de discriminación.

Área Jurídica

- Asesorar y orientar jurídicamente a la mujer de cara a la interposición de denuncias por violencia de género y/o solicitud de orden de protección.
- Informar y realizar el seguimiento del procedimiento, así como de las consecuencias jurídicas sobre la interposición o no de la denuncia por violencia de género previamente a la toma de decisión por parte de la mujer.
- Prestar orientación, Información y asesoramiento jurídico integral a la mujer.
- Derechos civiles, laborales y fiscales.

Área Psicológica

Información, apoyo y asesoramiento psicológico, individual o en grupo, a las mujeres que se encuentran en situación de necesidad de ayuda por distintos problemas psicosociales, donde la variable género sea importante en el origen, mantenimiento o agravamiento de los mismos.

Información, derivación y coordinación con diferentes recursos de atención psicológica y/o terapéutica de la localidad.

Área Laboral

- Prestar información, formación, orientación y asesoramiento integral en el ámbito laboral a la mujer procurando que las mujeres sean agentes activos de su propia inserción laboral.
- Información sobre la creación de empresas y sobre las ayudas y subvenciones existentes para ello, y asesoramiento técnico de proyectos empresariales y planes de viabilidad. Apoyo técnico al Autoempleo.
- Promover la implantación de planes de igualdad en las empresas de su zona.

Área Social

- Información y asesoramiento sobre recursos disponibles en la zona, así como Fomento y fortalecimiento, a través de la información, el apoyar y asesorar, del tejido asociativo de mujeres, promoviendo su participación plena en la sociedad.
- Información relativa a ayudas y subvenciones.

Otros Recursos y Servicios de los que puedes disponer si sufres una situación de Violencia

- Recursos de acogida.
- Servicio telefónico de atención y protección para víctimas de violencia de género (ATENPRO)
- Programa “Contigo”: prevención e intervención integral en materia de agresiones y abusos sexuales en Castilla-la Mancha.
- Programa de asistencia psicológica a menores víctimas de violencia de género en Castilla-La Mancha.

TELÉFONOS DE EMERGENCIAS



No dejan registro de llamadas, atienden en distintos idiomas,
24 horas todos los días del año. GRATUITOS

016

Atención a Víctimas de Violencia de Género

016-online@igualdad.gob.es

LINEA REGIONAL ATENCIÓN PERMANENTE
A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO
Y AGRESIONES SEXUALES



112

112 - Emergencias

TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS



CENTRO DE LA MUJER SESEÑA

C/ Plaza Mayor, 4 45224 (Seseña Nuevo)

Teléf. 91-801 23 46

centromujer@ayto-sesena.org



CENTROS DE SALUD

CENTRO DE SALUD SESEÑA NUEVO

C/ Lirios, 41 - 918 93 67 62

CENTRO DE SALUD SESEÑA

C/ Vega, 16 - 918 95 70 36

CENTRO DE SALUD EL QUIJÓN

C/ Velázquez, Locales 13 y 15 - 918 66 93 81



FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

092 Policía Local C/ La Vega 91-809 80 92

062 Guardia Civil -C/ Aranjuez 91-893 60 40



**INSTITUTO DE LA MUJER DE
CASTILLA LA MANCHA**

Plaza Zocodover, 2 - 45001 Toledo

Telf. 925 286 010

institutomujer@jccm.es



Centro de la Mujer
de Seseña



cmsesena



centrodela mujersesena.blogspot.com

Municipios del Área de Demarcación: Yeles,
Esquivias, Borox, Pantoja, Alameda de la Sagra,
Añoover del Tajo y Seseña.



Seseña
Ayuntamiento



Castilla-La Mancha